راهنمای تاب‌آوری در دوران جنگی

آمادگی قبل از بحران

تشکیل گروههای همسایگان، شناسایی افراد نیازمند کمک‌های ویژه، شناسایی محل امن تجمع در مجموعه ساختمانی یا همسایگی و تشکیل تیم کمک‌رسانی در میان همسایگان

درصورت ماندن در خانه

آب و غذا (برای مدت ۱۰-۱۴ روز)

- **آب آشامیدنی برای هر فرد ۳ لیتر ۳ روز**
- **موادغذایی فاسدنشدنی و با تهیه‌ی آسان**
(مانند: انواع کنسرو، برنج، نان‌خشک، بیسکویت، خرما، کشمش و هر غذایی با قابلیت ماندگاری و تهیه آسان)

دارو و سلامت

- **تمام داروهای مصرفی روزانه و ضروری برای مدت ۴ هفته**
- **داروهای مسکن و تب‌بر**(مانند: استامینوفن، ایبوپروفن)
- **داروی ضداسهال**
- **پماد سوختگی**
- **گاز، باند، چسب‌زخم، الکل یا بتادین، سرم شستشو**
- **ماسک** (ترجیحا N95)
- **سوت** (برای درخواست کمک)
- **شماره تلفن پزشک معالج**

ایمنی خانه

- **آگاهی از مسیر خروج اضطراری تعیین محل امن خانه**
- **اطلاع تمام ساکنان خانه از محل شیرگاز، فیوز برق و شیراصلی آب**
- تهیه **کپسول آتش نشانی** و استقرار آن در محل مناسب
- **نوار چسب ضخیم، پلاستیک یا پتو** (جهت پوشش پنجره‌ها)
- **مهار وسایل سنگین**

درصورت خروج اضطراری

کیف اضطراری

- **اصل یا کپی مدارک** (شناسنامه، کارت‌ملی، گذرنامه و مدارک پزشکی)
- **آب و غذای پرکالری** (برای ۳ روز)
- **لباس‌گرم و پتو**
- **کفش مناسب و مستحکم**
- **پاوربانک و شارژر**
- **پول نقد و کارت بانکی**
- **شماره تلفن‌های ضروری روی کاغذ**
- **سوت** (برای درخواست کمک)
- **دفترچه یادداشت و خودکار**

کودکان و افراد با نیازمندی‌های ویژه

- **ثبت نام و نام‌خانوادگی، گروه خونی، شماره تماس و نوع بیماری در قسمت قابل دسترس لباس این افراد**

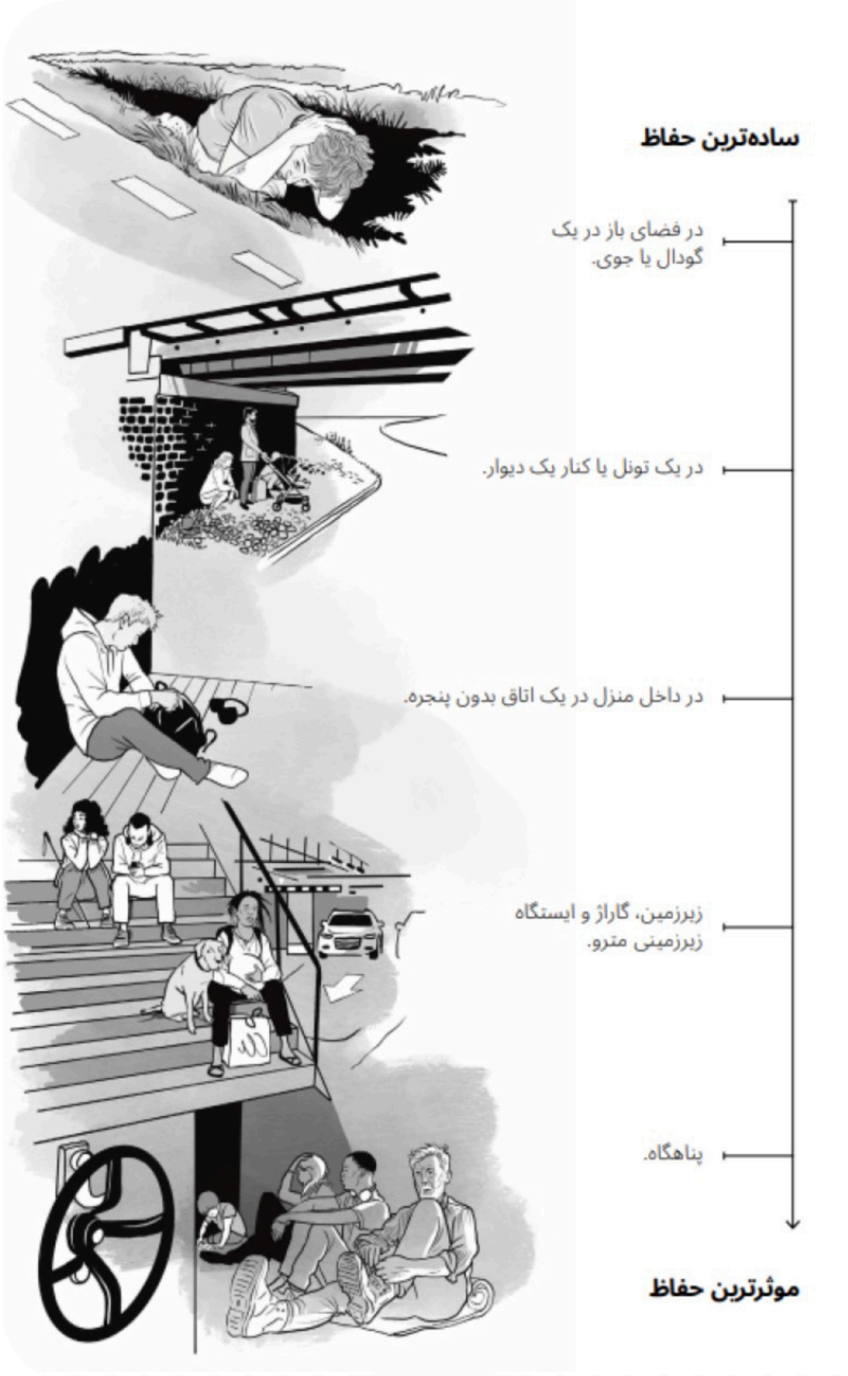
حیوانات خانگی

غذای کافی
قلاده و پلاک

بهداشت

- **صابون و یا محلول شستشو**
- **نوار بهداشتی**
- **دستمال‌کاغذی یا دستمال مرطوب**

روش‌های پناه‌گرفتن در مکان مختلف



- چنانچه در زمان حمله‌ی هوایی در خیابان هستید، می‌تونید در جوی یا گودال پناه بگیرید.
- زیر پل، در تونل و یا کنار دیوار در صورتیکه هنگام حمله‌ی هوایی در خیابان یا جاده بودید مکان مناسبی برای پناه گرفتن میباشد.
- در داخل فضای بسته و یا منزل اتاق‌های بدون پنجره برای پناه گرفتن مناسب‌تر هستند.
- زیرزمین، پارکینگ یا ایستگاه زیر زمینی مترو در شرایط حمله
- هوایی مکان‌های مناسبی برای پناه گرفتن می‌باشند.
- پناهگاه

منبع: اطلاعات مهم برای ساکنان سوئد - در صورت وقوع بحران یا جنگ
https://rib.msb.se/filer/pdf/30876.pdf